







# 昼食週間献立カレンダー

日付	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	たまごかけ風ご飯 北海道チーズコロッケ 厚揚げのそぼろあんかけ キャベツのごま和え	ぶりみぞれ揚げ きんぴらごぼう わかめと干しえびの当座煮	深川めし 肉味噌やさい さつまいもサラダ	焼きナポリタン 小松菜のしらす和え ヨーグルト
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 366Kcal/8.2g/24.8g/27.8g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240Kcal/10.8g/13.2g/22.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/10.1g/10.8g/22.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 550Kcal/15.7g/19.2g/76.3g/5.1g
				

日付	11月27日	11月28日	11月29日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	鶏肉の唐揚げ 豆腐のきのこあん さつま揚げとスナップエンドウのピーナッツ和え	十五穀米 ニシンごま味噌煮 鶏肉とじゃが芋のカレー煮 マカロニサラダ	かに玉チャーハン キャベツサラダサウザン風 フルーツ（パイン缶）
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/16.9g/8.8g/22.8g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 357Kcal/16.7g/20.4g/24.7g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/6.4g/7.8g/23.2g/2.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません